আত্মবিকাশ

তৎ সবিতুঃ বরেণ্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি

রামকৃষ্ণ মিশন সারদাপীঠ
বেলুড় মঠ

স্থাপকায় চ ধর্মস্য সর্বধর্ম স্বরূপিণে।
অবতারবরিষ্ঠায় রামকৃষ্ণায় তে নমঃ।।

আত্মবিকাশ

স্বামী প্রেমেশানন্দ

রামকৃষ্ণ মিশন সারদাপীঠ
বেলুড় মঠ, হাওড়া-৭১১ ২০২
দূরভাষ ঃ ২৬৫৪-৬০৮০
বৈদ্যুতিন ডাক ঃ rmsppp@gmail.com

প্রকাশক ঃ
সম্পাদক
রামকৃষ্ণ মিশন সারদাপীঠ
বেলুড় মঠ, হাওড়া-৭১১ ২০২
দূরভাষ ঃ (০৩৩) ২৬৫৪-৬০৮০
বৈদ্যুতিন ডাক ঃ rmsppp@gmail.com

প্রথম প্রকাশ ঃ দোলপূর্ণিমা (বাংলা ১৩৭১)
৩৬তম পুনর্মুদ্রণ (বাংলা ১৪১৬) (ইং ২০১০) ১০,০০০

প্রচ্ছদ শিল্পী ঃ
শ্রীবিশ্বরঞ্জন চক্রবর্তী

মুদ্রক ঃ
সৌমেন ট্রেডার্স সিণ্ডিকেট
৯/৩, কে. পি. কুমার ষ্ট্রীট
বালী, হাওড়া-৭১১২০২
দূরভাষ ঃ ২৬৫৪-৩৫৩৬

নিবেদন

(প্রথম প্রকাশ)

রামকৃষ্ণ মিশন-পরিচালিত আবাসিক শিক্ষায়তন ও বিদ্যার্থি-আশ্রমসমূহের অন্তেবাসীদের লক্ষ্য করিয়াই 'আত্মবিকাশ' প্রথম রচিত হইয়াছিল। প্রায় কুড়ি বৎসর পূর্বে মিশনের নারায়ণগঞ্জ কেন্দ্র হইতে তিন ভাগে উহা প্রচারিত হয়। কিন্তু সেই সংস্করণ শেষ হইয়া যাইবার পরে, দীর্ঘকাল আর পুনর্মুদ্রণের ব্যবস্থা কিছু হয় নাই। ইতিমধ্যে দেশের রাজনৈতিক পটপরিবর্তন ও স্বাধীনতা প্রাপ্তির ফলে, শিক্ষাক্ষেত্রে রামকৃষ্ণ মিশনের দায়িত্ব ও কর্মপরিধি সম্প্রসারিত হওয়ায়, তরুণ ছাত্রদের জীবন গঠনে সহায়ক এমন একখানি আদর্শ পুস্তিকার অভাব সকলেই অনুভব করিতে থাকেন। মিশনের বিভিন্ন শিক্ষাশ্রমে নিযুক্ত কোন কোন সাধুকর্মীর ক্রমাগত অনুরোধে বা তাগিদে, পূজ্যপাদ্ লেখক তখন লুপ্তপ্রায় পুস্তিকাত্রয়কে দেশের অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে নূতনভাবে দুই ভাগে আর একবার লিখিয়া দিয়াছিলেন। রামকৃষ্ণ মিশনের শিলং কেন্দ্র অগ্রণী হইয়া পুনঃসম্পাদিত সেই 'আত্মবিকাশ'-কে প্রকাশ করিয়া সকলের ধন্যবাদার্হ হন।

বিশেষ স্মরণীয় যে মিশনের প্রতিষ্ঠানগুলি ছাড়াও বাংলার বৃহত্তর শিক্ষাক্ষেত্রে ক্ষুদ্র এই পুস্তিকা দুইটি সেদিন এক নূতন আলোক আনয়ন করিয়াছিল। শিক্ষাসেবী, অভিভাবক ও ছাত্রদের কাছে 'আত্মবিকাশ' সত্যই যেন এক আশার বার্তা আনিয়াছিল। ফলে কিছুদিনের মধ্যে কয়েক সহস্র পুস্তিকা সম্পূর্ণ নিঃশেষ হইয়া যায়। এদিকে শিলং হইতে বাংলা পুস্তিকার মুদ্রণ ও প্রকাশনের কাজে নানা অসুবিধা দেখা যাওয়ায়, পুস্তিকাদ্বয় বেশ কিছুকাল অমুদ্রিত থাকে। অথচ উত্তরোত্তর ছাত্র-সমাজে উহার চাহিদাও বৃদ্ধি পাইয়া চলিয়াছে। তাই অবশেষে শিলং রামকৃষ্ণ মিশন আশ্রমের অনুমতিক্রমে পুস্তিকাটি দুইটি ভাগেই আমরা পুনঃপ্রকাশে প্রয়াসী হইলাম। উল্লেখবাহুল্য যে, আমাদের শিলং আশ্রমের নিকট এজন্য কৃতজ্ঞতার অন্ত নাই।

বর্তমান সংস্করণের একটি বিশেষ গৌরব এই যে, যাঁহার আশ্চর্য চিন্তা, শুভেচ্ছা ও লেখনী হইতে আত্মবিকাশের জন্ম তিনি বার্ধক্যজীর্ণ দেহে প্রায় অন্তিমশয্যায় শায়িত থাকিয়াও পুস্তিকা দুইখানিকে আদ্যোপান্ত পুনর্বিনাশ করিয়া দিয়াছেন। ইহাতে উভয় ভাগই আরও প্রাঞ্জল, আকর্ষণীয় এবং তথ্যসমৃদ্ধ হইয়াছে—কলেবরও কিছু বৃদ্ধি পাইয়াছে। পূর্ব পূর্ব সংস্করণে আত্মগোপনপ্রিয় লেখকের নাম কোথাও প্রকাশ ছিল না—বর্তমান সংস্করণে কিন্তু উহাও প্রকাশ থাকিল। আলোচ্য প্রসঙ্গগুলি সহজ ভাষায় এবং চিঠির আকারে লিখিত হওয়ায় কিশোর পাঠকদের মনে বক্তব্য বিষয়ের আবেদন গভীরতর হইবে সন্দেহ নাই।

আশা করি, মুখ্যতঃ যাহাদের জন্য এই প্রয়াস—আমাদের দেশ ও জাতির ভবিষ্যৎ আশা-আকাঙ্ক্ষাস্বরূপ সেই তরুণদের কাছে নবমুদ্রিত এই 'আত্মবিকাশ' আদরণীয় হইবে এবং তাহাদিগকে প্রকৃত 'মানুষ' হইয়া গড়িয়া উঠিতে অজস্র প্রেরণা জোগাইবে।

বিনীত
স্বামী বিমুক্তানন্দ

দোলপূর্ণিমা, ১৩৭১

নিবেদন

(প্রথম ও দ্বিতীয় খণ্ড একত্রিত)

পাঠকদের সুবিধার্থে আত্মবিকাশের এই সংস্করণে প্রথম ও দ্বিতীয় ভাগ একত্রিত করিয়া এক খণ্ডে (Volume-এ) প্রকাশিত হইল। কাগজ ও মুদ্রণব্যয় বাড়িয়া যাওয়ায় নিতান্ত অনিচ্ছা সত্ত্বেও পুস্তিকাটির মূল্য কিছু বাড়াইতে হইল।

বিনীত
প্রকাশক

গুরুপূর্ণিমা, ১৩৯৭

প্রথম ভাগ

ছোকরাদের অত ভালবাসি কেন, জান? ওরা খাঁটি দুধ, একটু ফুটিয়ে নিলেই হয়—ঠাকুর সেবায় চলে।

জোলো দুধ অনেক জ্বাল দিতে হয়—অনেক কাঠ পুড়ে যায়।

ছোকরারা যেন নূতন হাঁড়ি—পাত্র ভাল—দুধ নিশ্চিন্ত হয়ে রাখা যায়। তাদের জ্ঞানোপদেশ দিলে শীঘ্র চেতন্য হয়। বিষয়ী লোকদের শীঘ্র হয় না। দই-পাতা হাঁড়িতে দুধ রাখতে ভয় হয়, পাছে নষ্ট হয়।

—শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ কথামৃত ৪/২৭/৪

নবাগত বিদ্যার্থীর প্রতি প্রথম কথা

।। উদ্দেশ্য ।।

শ্রীমান্—,

আজ থেকে তোমার এক নতুন জন্ম আরম্ভ হ'ল। এতদিন নিজের বাড়ীতে ছিলে ; আজ হ'তে তোমায় ভগবানের বাড়ীতে থাকতে হবে।

এতকাল তুমি নিজের বাপ-মা-ভাই-বোনের সঙ্গে ছিলে ; আজ থেকে এক নতুন পরিবেশে নতুন অভিভাবকের অধীনে নতুন সঙ্গীদের সাথে থাকবে।

তুমি নিজের বাড়ীতে থেকেই তো পড়াশোনা করতে পারতে,—যেমন অন্য ছেলেরা করে। অথবা কোনও স্কুলের ছাত্রাবাসেও তো থাকতে পারতে। তবে কেন এই দেবালয়ে থাকতে এলে? কেন এসেছ, শোন—

প্রথম উদ্দেশ্য;—তুমি এখানে থেকে দেশ, জাতি ও পরিবারের গণ্ডীর সীমা ছাড়িয়ে সকল মানুষকে আপন বোধ করতে শিখবে।

দ্বিতীয় উদ্দেশ্য,—অনেকের সঙ্গে থেকে তুমি শিখবে সকলে মিলে, একমন হয়ে কিরূপে একটি কাজ সুসম্পন্ন করতে হয়।

তৃতীয় উদ্দেশ্য,—বহুকাল পরে আমরা পূর্ণ স্বাধীনতা পেয়েছি। ভারতের ভাল-মন্দের জন্য এখন আমরা প্রত্যেকেই দায়ী। তাই, কিসে দেশের ভাল হয়, কিসেই বা মন্দ হয়, তোমায় তা খুব ভালরূপে জানতে হবে, বুঝতে হবে, আর সঙ্গে সঙ্গে দেশের অহিত প্রতিরোধের এবং হিত সাধনের শক্তিলাভ করতে হবে।

চতুর্থ উদ্দেশ্য,—ভগবান শ্রীরামকৃষ্ণদেবের নামে প্রতিষ্ঠিত এই দেবালয়ে বাসের প্রধান উদ্দেশ্য, তুমি তাঁর মতো পবিত্র এবং তাঁর মতো পরহিতপরায়ণ হবে।

দ্বিতীয় কথা

।। উপায় ।।

শ্রীমান্—,

তোমার এই নব জীবনের উদ্দেশ্য তুমি বুঝেছ আশা করি। এই উদ্দেশ্য কার্যে পরিণত করবার উপায় সম্বন্ধে এখন আলোচনা করব।

প্রথম উপায়—নিয়মনিষ্ঠা

কোন নতুন স্থানে গেলে সেখানকার রীতি-নীতি, আচার-ব্যবহার জানা না থাকলে, নিজে অসুবিধায় পড়তে হয় এবং অন্যদেরও অসুবিধায় ফেলা হয়। তাই সর্বাগ্রে, এই প্রতিষ্ঠানের সুনির্দিষ্ট কার্যক্রম ভালরূপে জেনে নিও এবং তোমার নিজের পরম হিতকর জ্ঞানে, শ্রদ্ধার সঙ্গে তা অনুসরণ কর।

নিয়ম—

১। প্রতিদিনের সকল কাজের নির্দিষ্ট সময় সম্বন্ধে সর্বদা সচেতন থেকো—যাতে সকলের সঙ্গে ঠিক সময়ে সকল কাজে যোগ দিতে পার।

২। তোমার পড়ার একটি দৈনিক কার্যক্রম এমনভাবে সাজিয়ে নিও, যাতে বিদ্যালয়ের প্রতিদিনের শিক্ষণীয় বিষয়ে কোনও ত্রুটি না হয়।

৩। বৎসরান্তে পরীক্ষা পাশের দারুণ দুর্ভাবনার হাত থেকে নিস্তার পাবার জন্য পাঠ্য বিষয়গুলি বেশ করে আয়ত্ত করে রাখ।

৪। আহার সম্বন্ধে হিতাহিত জ্ঞান ও সাবধানতা স্বাস্থ্যোন্নতির পক্ষে একান্ত আবশ্যক জানবে।

৫। প্রত্যহ ঘুমাবার পূর্বক্ষণে ভেবে দেখো, কর্তব্য বিষয়ে তোমার আজ কোনও ত্রুটি হয়েছে কি না।

দ্বিতীয় উপায়—পরিচ্ছন্নতা

পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা সভ্যতার একটি প্রধান লক্ষণ। পবিত্রতা ও পরিচ্ছন্নতা সকল ধর্মসাধনেরও একটি প্রধান অঙ্গ।

অতএব, নির্মল, শুচি ও পরিচ্ছন্ন থাকার জন্যে নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন কর।

নিয়ম—

১। তোমার পোশাক, বিছানা, আসবাব ও ঘর সর্বদা নির্মল রেখো।

২। তোমার সকল জিনিষ এমনভাবে সাজিয়ে গুছিয়ে রাখ, যেন কেউ তোমার ঘরে ঢুকলেই তোমর উত্তম রুচির পরিচয় পায় এবং কোন জিনিষের প্রয়োজন হলে তার জন্য যেন না হাতড়িয়ে বেড়াতে হয়।

৩। তুমি নিজে পরিচ্ছন্ন তো থাকবেই, পরন্তু তোমার সহবাসীরাও যাতে সেই রকম থাকে, সেজন্য চেষ্টা কর ও তাদের সহায়তা কর।

৪। তোমার ব্যবহারের সকল জিনিষই যেন খুব আদর পায়।

৫। সমগ্র ছাত্রাবাসের সকলদিক যাতে সুন্দর সুশোভন হয়ে ওঠে, সেই বিষয়েও যেন তোমার মনোযোগ থাকে।

তৃতীয় উপায়—লোকব্যবহার

একজন মানুষ যত বড় বিদ্বান বা ধার্মিক হন না কেন, লোকের সঙ্গে মধুর ও ন্যায়সঙ্গত ব্যবহার না করলে, কেউ তাকে শ্রদ্ধা করে না, ভালবাসে না।

দশজনের সহায়তা বিনা আমি একা বেঁচে থাকতে পারবো না জেনে কারও প্রতি রুক্ষ ব্যবহার কখনও করো না।

নিম্নলিখিত নিয়মগুলি মন দিয়ে পড়, বোঝ ও সর্বদা পালন কর।

নিয়ম—

১। সকলের সাথে তোমার ব্যবহার এমন হবে যে কেউ তোমাকে 'পর' ভাবতে পারবে না।

২। গুরুজন ও বয়স্ক লোকের সঙ্গে ব্যবহারে যেন শ্রদ্ধা প্রকাশ পায়।

৩। ভৃত্য ও মজুরদের সঙ্গে বন্ধুবৎ ব্যবহার অবশ্য কর্তব্য।

৪। যে-কোনও কাজে সকলকে সহায়তা করতে সতত প্রস্তুত থাকবে।

৫। কোন কাজই ছোট মনে করো না। বাড়ীঘর সাফ করা, ঝাঁট দেওয়া, ধোয়ামোছা, কিছু বয়ে নেওয়া প্রভৃতি কোনও কাজেই বিন্দুমাত্র সঙ্কোচ বোধ করবে না।

চতুর্থ উপায়—চালচলনে মার্জিত রুচি

ভদ্রসমাজে চলতে হ'লে, ওঠাবসা, কথাবলা, চলাফেরা সম্বন্ধে খুব সাবধানে থাকা উচিত।

নিয়ম—

১। কথা বলতে গিয়ে হাত নাড়া একটি দারুণ কু-অভ্যাস। বিনা কারণে চেঁচিয়ে কথা বলা শ্রোতার পক্ষে বড়ই কষ্টদায়ক, মনে রেখো। কথার ফাঁকে ফাঁকে 'হ্যাঁ', 'মানে', 'বুঝলেন', 'ইসে', 'ইয়ে', 'আপনার'—এইরূপ অর্থহীন অনাবশ্যক শব্দ বলা কু-অভ্যাস ও অত্যন্ত অসভ্যতা।

২। দশজনের সঙ্গে বসে পা দোলানো বড়ই অভদ্রতা।

৩। সর্বদা সোজা হয়ে না বসলে শরীরের খুব অনিষ্ট হয়। কুঁজো হয়ে বসা একটা কু-দৃশ্য ও অস্বাস্থ্যকর।

৪। সাজ-পোষাকে সৌখিনতা ছাত্রদের পক্ষে বড়ই নিন্দনীয়। মোট কথা, সব বিষয়ে 'গোছালো' হওয়া চাই।

পঞ্চম উপায়—উচ্চাকাঙ্ক্ষা

কেবল খাওয়া থাকার সুখ-সুবিধা ছাড়া, অন্য কোনও উচ্চাকাঙ্ক্ষা যার নাই, তাতে আর পশু-পক্ষীতে তফাৎ কি?

পরীক্ষা পাশ করে একটা চাকুরীর যোগাড় মাত্রই যার জীবনের লক্ষ্য সে কখনও আত্মোন্নতির জন্য খাটতে রাজী হয় না।

মনকে উৎসাহপূর্ণ করে রাখবার জন্য নিম্নলিখিত সঙ্কল্পগুলি সতত স্মরণ রেখো।

সঙ্কল্প—

১। আমি কোন বিষয়েই কারও পিছনে পড়বো না। লেখাপড়া, খেলাধূলা, কাজকর্ম, ভদ্রব্যবহার সবদিকেই আমি এগিয়ে চলবো।

২। আমি বিদ্বান্ হব, আমি বিচারবান্ হব। কোন বিষয়ে আমি মতামত প্রকাশ করলে কেউ তা অবহেলা করতে পারবে না।

৩। আমি সদুপায়ে ধন উপার্জন করব এবং দাতা বলে খ্যাতিলাভ করব।

৪। আমি সুস্থ সবল হব। আমি কোন অন্যায় কাজ করব না। আমার সামনে কেউ কোন অন্যায় কাজ করতে সাহস করবে না।

৫। আমি সত্যবাদী হব। আমার কথায় কেউ কখনও সন্দেহ করবে না।

তৃতীয় কথা

।। উপকরণ।।

শ্রীমান্—,

তোমার জীবনগঠন করার গুরুদায়িত্ব সম্বন্ধে এতক্ষণে তুমি নিশ্চয়ই সচেতন হয়েছ। জীবনকে সুন্দরভাবে ফুটিয়ে তোলার এবং তার সমস্যাবলীর সুষ্ঠু মীমাংসার জন্য তিনটি বস্তু কিন্তু অবশ্যই চাই। প্রথম, সাগরের মতো গভীর এবং ঐ নীল আকাশের মতো অন্তহীন সহানুভূতিময় এক বিশাল **হৃদয়**। দ্বিতীয়, এই জগতের সুখ-দুঃখ, ভাল-মন্দের সকল সমস্যার সমাধান করতে পারে এমন সুতীক্ষ্ণ **বুদ্ধি**, যা বিশ্ব ছাড়িয়ে বিশ্বনাথের চরণ স্পর্শ করবে। তৃতীয়, হৃদয়ের ইচ্ছা ও বুদ্ধির সিদ্ধান্ত কার্যে পরিণত করবার জন্য চাই **বজ্রদৃঢ়, কর্মপটু** বাহু যা জগতের সকল অমঙ্গল সবলে চূর্ণ করবার ক্ষমতা ধারণ করে।

তুমি উপকরণ তিনটি সংগ্রহ কর, মানুষ হয়ে ওঠ, রুখে দাঁড়াও। জগতের এত দুঃখ দেখেও গতানুগতিকভাবে জীবনযাপন তোমার সাজে না। মানুষ শুধু ভবিষ্যতের আশা নিয়ে কত দুঃখকষ্ট সহ্য করেও বেঁচে আছে। তোমরাই তো সেই ভবিষ্যতের আশাস্থল।

তুমি হয়ত ভাবছ, উক্ত উপকরণ তিনটি নিতান্তই দুর্লভ। তা' জগতে কোন্ ভাল জিনিষটাই বা সুলভ! উপযুক্ত উপায় অবলম্বন করবার মতো সাহস ও অধ্যবসায় থাকলে দুর্লভও সুলভ হয়ে ওঠে। এ-কথা নিশ্চিত জানবে। যদি এই বস্তু তিনটি লাভ তোমার পক্ষে অসম্ভবই হ'ত, তবে আমরাও কি এই অসম্ভব আদর্শের পথে ঠেলে দিয়ে, তোমার জীবনকে নষ্ট করতে বলতাম? তুমি একটু ভেবে দেখলেই বুঝবে যে, যে-সব কথা তোমাকে এখন বলা হচ্ছে, তা অনুসরণ করলে তোমার জীবন নিশ্চয়ই আদর্শানুরূপ গড়ে উঠবে।

শেষ কথা

শ্রীমান্—,

এখন অনেকদিন এখানে থেকে তোমার ভবিষ্যৎ জীবনের বনিয়াদ গড়ে তুলতে হবে। বর্তমানে এই স্থানই তোমার প্রকৃত ঘর-বাড়ী। এখন থেকে তোমার উন্নতি-অবনতিই আশ্রমের মঙ্গলামঙ্গল বলে গণ্য হবে।

তোমার জীবনের উদ্দেশ্য এবং তাকে রূপায়িত করবার জন্য নির্দিষ্ট উপায় ও আবশ্যকীয় উপকরণ সম্পর্কে তুমি অনেক কথা এখানে শুনেছ। কিছু কিছু নিয়ম পালনের অভ্যাস তুমি ইতিমধ্যেই খুব আগ্রহ নিয়ে করে চলেছ বলে বিশ্বাস করি। কিছুকাল এইভাবে চললে তুমি প্রথম ফল দেখবে—মনে একটি স্বস্তি, একটি আনন্দের ভাব সর্বদা বোধ করবে।

দ্বিতীয় ফল হবে—সকল কাজেই মন বসবে, আর তারই জন্য সকল কাজ সফল হবে।

তৃতীয় ফল হবে—আত্মোন্নতির জন্য খুব আগ্রহ বাড়বে এবং পরিশ্রমে অনিচ্ছা বা কষ্টবোধ আর তখন থাকবে না।

চতুর্থ ফল—মন সরল হবে—ঈর্ষা, দ্বেষ থাকবে না, সবাইকে আপন মনে হবে, আর তোমাকেও কেউ না ভালবেসে পারবে না।

নিয়মিত জীবন-যাপনের এইসব অব্যর্থ ফল তুমি ক্রমেই প্রত্যক্ষ উপলব্ধি করে ধন্য হবে এবং উত্তরোত্তর মহৎ হবার প্রেরণা পাবে।

তুমি মহৎ হলে তোমার আত্মীয়স্বজন, তোমার স্বদেশবাসী কত আনন্দ পাবে ভেবে দেখো।

আর মহৎ জীবন লাভ করে, সমাজের সম্মুখে দাঁড়াতে পারলে তুমি নিজে যে কত সুখী হবে তা কি তোমায় বলে বোঝানো দরকার?

এই নবযুগের প্রারম্ভে ভগবান্ শ্রীরামকৃষ্ণদেব মানবজাতির সম্মুখে যে মহান্ জীবনাদর্শ স্থাপন করেছেন, তা তোমার জীবনে পরিণত করবার চেষ্টা করলে তাঁর আশীর্বাদও তোমার শিরে বর্ষিত হবে।

মনে রেখো

জীবনকে ফুটিয়ে তোলাই শিক্ষার উদ্দেশ্য।

সকল গুণের বিকাশ—সকল মাধুর্যের প্রকাশই সভ্যতা।

দ্বিতীয় ভাগ

তোমাদের অন্তরের অন্তস্থলে যিনি সনাতন সাক্ষিস্বরূপ বর্তমান আছেন, আমি আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করিতেছি, সেই শ্রীভগবান্ রামকৃষ্ণ আমাদের জাতির কল্যাণের জন্য, আমাদের দেশের উন্নতির জন্য, সমগ্র মানবজাতির হিতের জন্য তোমাদের হৃদয় খুলিয়া দিন ; আর আমরা কিছু করি বা না করি, যে মহা-যুগান্তর অবশ্যম্ভাবী তাহার সহায়তার জন্য তোমাদিগকে অকপট ও দৃঢ়ব্রত করুন।

—স্বামী বিবেকানন্দ

ওঠ—জাগো, কারণ তোমাদের মাতৃভূমি এই মহাবলি প্রার্থনা করিতেছেন। যুবকগণের দ্বারাই এই কার্য সাধিত হইবে। আর এইরূপ শত সহস্র যুবক রহিয়াছে। তোমরা বলিয়াছ, আমি কিছু কাজ করিয়াছি। যদি তাহাই হয়, তবে ইহাও স্মরণ রাখিও যে, আমিও একসময় অতি নগণ্য বালকমাত্র ছিলাম—আমিও একসময় এই কলিকাতার রাস্তায় তোমাদের মতো খেলিয়া বেড়াইতাম। যদি আমি এতখানি করিয়া থাকি, তবে তোমরা আমা অপেক্ষা কত অধিক কাজ করিতে পার। ওঠ—জাগো, জগৎ তামাদিগকে আহ্বান করিতেছে।......

ভাবিও না তোমরা দরিদ্র, ভাবিও না তোমরা বন্ধুহীন ; কে কোথায় দেখিয়াছ টাকায় মানুষ করিয়াছে? মানুষই চিরকাল টাকা করিয়া থাকে। জগতের যাহা কিছু উন্নতি, সব মানুষের শক্তিতে হইয়াছে, উৎসাহের শক্তিতে হইয়াছে, বিশ্বাসের শক্তিতে হইয়াছে।......

আমাদের চাই শ্রদ্ধা। দুর্ভাগ্যক্রমে ভারত হইতে এই শ্রদ্ধা প্রায় অন্তর্হিত হইয়াছে। সেইজন্যই আমাদের এই বর্তমান দুর্দশা। মানুষে মানুষে প্রভেদ এই শ্রদ্ধার তারতম্য লইয়া, আর কিছুতেই নহে। এই শ্রদ্ধার তারতম্যেই কেহ বড় হয়, কেহ ছোট হয়।... এই শ্রদ্ধা তোমাদের ভিতর প্রবেশ করুক।......

আমাদের জাতীয় শোণিতে এক ভয়ানক রোগের বীজ প্রবেশ করিতেছে—সকল বিষয় হাসিয়া উড়াইয়া দেওয়া, গাম্ভীর্যের অভাব। এই দোষটি সম্পূর্ণরূপে ত্যাগ করিতে হইবে। বীর হও, শ্রদ্ধাসম্পন্ন হও, আর যাহা কিছু সব আসিবেই আসিবে।

ভয় পাইও না, কারণ মনুষ্যজাতির ইতিহাসে দেখা যায়, যত কিছু শক্তির প্রকাশ হইয়াছে সবই সাধারণ লোকের ভিতরে। জগতে যত বড় বড় পুরুষ জন্মিয়াছেন সবই সাধারণ লোকের মধ্য হইতে। কিছুতেই ভয় পাইও না। তোমরা অদ্ভুত অদ্ভুত কার্য করিবে।... ভয়ই জগতের সমুদয় দুঃখের মূল কারণ, ভয়ই সর্বাপেক্ষা বড় কুসংস্কার। অতএব 'উত্তিষ্ঠত জাগ্রত প্রাপ্য বরান্ নিবোধত।'

(২৮.২.১৮৯৭ তারিখে কলিকাতায় প্রদত্ত স্বামীজীর ভাষণ হইতে।)

শিক্ষক ও অভিভাবকের প্রতি ঃ

একটি চারা গাছকে বাড়ানো তোমার পক্ষে যতটুকু সম্ভব, একটি শিশুকে শিক্ষা দেওয়াও তোমার পক্ষে ততটুকু সম্ভব, তার বেশী নয়। তুমি যেটুকু করিতে পার, তাহার সবটাই 'নেতির' দিকে—তুমি শুধু তাহাকে সাহায্য করিতে পার। শিক্ষা ভিতর হইতে বিকাশ হয়। নিজের প্রকৃতিতে শিশু বিকশিত করিতে থাকে ; তুমি কেবল বাধাগুলি অপসারিত করিতে পার।

—স্বামী বিবেকানন্দ

শিক্ষার্থীর প্রতি ঃ

তোমাকে ক্রমশঃ ভিতর হইতে বাহিরের দিকে বিকশিত হইতে হইবে, ইহা কেহই তোমাকে শিখাইতে পারে না।...... তোমার নিজের অন্তরাত্মা ভিন্ন দ্বিতীয় কোন শিক্ষক নাই।

যাহার হৃদয়-বেদ খুলিয়া গিয়াছে, তাহার কোন গ্রন্থের প্রয়োজন হয় না। গ্রন্থের একমাত্র কাজ হইল অন্তরে আকাঙ্খা সৃষ্টি করা। গ্রন্থগুলি তো অন্যের অভিজ্ঞতা মাত্র।

—স্বামী বিবেকানন্দ

প্রথম পাঠ

বিদ্যার্থিগণ—,

তোমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষা একদিন শেষ হইয়া যাইবে। তখন তোমাদিগকে নানা প্রকার দায়িত্বপূর্ণ কাজের ভার লইতে হইবে। তোমরা এখন আর বিদেশীর খেলার পুতুল নও। এখন তোমরা স্বাধীন ভারতের স্বাধীন মানব। এখন তোমাদিগকে (১) নিজের হিত, (২) ভারতের হিত ও (৩) সমগ্র মানব সমাজের হিতের দিকে দৃষ্টি রাখিয়া চলিতে হইবে। তাই এখন হইতে এই নবযুগের নবীন জীবনের উপযোগী শিক্ষা তোমাদের একান্ত আবশ্যক।

শিক্ষা কি? —যাহা শিখিলে সমগ্র জীবন সুখময় হয়, তাহাই শিক্ষা। যাহাতে বাল্যের আনন্দ যৌবনে নিরানন্দে পরিণত না হয়, যৌবনের সুখ প্রৌঢ় বয়সে এবং পৌঢ় বয়সের সুখ বাধর্ক্যে দুঃখের হেতু না হয়, তাহাই শিক্ষা।

যে শিক্ষায়, ব্যক্তির সুখে সমগ্র সমাজ সুখী হয় এবং এক সমাজের সুখ অন্য সমাজের সুখের পরিপন্থী না হয়, তাহাই প্রকৃত শিক্ষা।

যাহা দুঃখ দূর করে, সুখ বৃদ্ধি করে এবং সুখ স্থায়ী করিতে পারে, তাহাই শিক্ষা।

আচার্য স্বামী বিবেকানন্দ বলিয়াছেন, যাহাতে মানুষের অন্তরের পূর্ণতা বিকশিত হয়, তাহাই শিক্ষা।

শিক্ষা কি নয় ঃ—জীবিকার জন্য অর্থকরী বিদ্যাশিক্ষা শিক্ষার সামান্য এক অংশমাত্র। বুদ্ধি বিকাশের জন্য বিজ্ঞান-দর্শন-ধর্মশাস্ত্র-সাহিত্য-সঙ্গীত-শিল্প প্রভৃতি বিষয়ের জ্ঞান আবশ্যক বটে, কিন্তু শিক্ষার মুখ্য উদ্দেশ্য চরিত্র গঠন বা মনুষ্যত্বের বিকাশসাধন। চরিত্র মহৎ না হইলে, মানুষের মতো না হইলে সকল শিক্ষাই ব্যর্থ হয়। চরিত্রহীন ব্যক্তির জীবন, যত লেখাপড়াই সে জানুক না কেন, তাহার নিজের পক্ষে অথবা সমাজের পক্ষে কখনও মঙ্গলজনক হইতে পারে না।

গত কয়েক শত বৎসরে মানুষের বুদ্ধিবৃত্তির খুব উন্নতি হইয়াছে; কিন্তু নিজের মঙ্গল কিরূপে হয়, মানুষ তাহা আজও বুঝিতে পারিতেছে না। তাই আধুনিক শিক্ষায় সুশিক্ষিত মানুষ প্রায়ই স্বার্থপরতায়, অদূরদর্শিতায় ও হিংসায় নিজের মরণ ডাকিয়া আনিয়াছে। অনিয়ন্ত্রিত স্বদেশহিতৈষিতা হইতে যে পরদেশবিদ্বেষ উদ্ভূত হয়, বিচারহীন স্বদেশপ্রীতি যে পরজাতি লুণ্ঠনে প্ররোচনা জোগায়, সাধনহীন স্বধর্মানুরাগ যে পরধর্মে অবজ্ঞা আনয়ন করে, এই সরল সত্যটা যেন তথাকথিত শিক্ষিত ও সভ্য মানুষেরা বুঝিতে পারে না। যে শিক্ষা মানুষকে এমনই অন্ধ করিয়া রাখে, তাহা নিতান্তই কুশিক্ষা।

সভ্য সমাজে তরুণগণকে শিক্ষিত করিবার নানারূপ ব্যবস্থা প্রাচীনকাল হইতে চলিয়া আসিতেছে। ভারতে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের নাম ছিল ব্রহ্মচর্যাশ্রম। আর ছাত্রগণ ব্রহ্মচারী নামে আভিহিত হইত। এখনকার যুদ্ধবিদ্যা (Military Training) শিক্ষার ন্যায়, ব্রহ্মচর্য-শিক্ষার বিধান খুবই নিয়ন্ত্রিত ছিল। তাহার ফলে, শিক্ষিতগণের চরিত্রে মহত্ত্ব ফুটিয়া উঠিত এবং সমাজ তাহাদের নির্দেশ মাথা পাতিয়া গ্রহণ করিত। আদিযুগ হইতে অতি দুর্ধর্ষ, অসভ্য ও অর্ধসভ্য নানা জাতির অত্যাচার সহিয়াও পূর্ণ জীবনীশক্তি লইয়া আজও যে ভারত জাগিয়া আছে, তাহা সেই শিক্ষারই ফল।

সুশিক্ষার সহায়তায়, আবার ভারতকে পূর্বগৌরবে সুপ্রতিষ্ঠিত করিবার দায়িত্ব এখন তোমাদেরই উপরে পড়িয়াছে।

যে-সমাজের প্রত্যেক ব্যক্তি উন্নতিলাভের সকল সুযোগ পায়, সেই সমাজই প্রকৃতপক্ষে উন্নত। সমাজের এক অংশকে দাবাইয়া রাখিয়া অপর অংশকে উন্নত করা এখন আর সম্ভব নহে ; এখন সকলকে সমান অধিকার দিতে হইবে।

বিদ্যার্থিগণ, তোমরা আত্মোন্নতি সম্বন্ধে সচেতন হও এবং ভারতের সকল মানুষকে সমানভাবে উন্নত করিবার 'মহাব্রত' গ্রহণ করিয়া ধন্য হও।

মানুষ ব্যতীত, আর সকল জীব শরীর-মনের প্রেরণায় চলে। কিন্তু মানুষ শিক্ষার বলে, শরীর মনের উপর কর্তৃত্ব করিয়া স্বাধীনভাবে চলিতে পারে। ঐরূপ করিবার শিক্ষাপ্রণালী ভারতে প্রচলিত ছিল। কিন্তু দীর্ঘকাল পরাধীন থাকায় আমরা ভারত-সংস্কৃতির প্রায় সবই হারাইয়াছি। এখন এই স্বাধীন ভারতে, শুধু

"লেখা পড়া করে যেই
গাড়ীঘোড়া চড়ে সেই"

—এই জাতীয় প্রাচীন নীতি অনুসরণ করা চলিবে না। মানবজীবনের সর্বাবয়ব উন্নতি ব্যতীত বর্তমান যুগের মানবসমাজে টিকিয়া থাকা সম্ভব নহে।

কী উপায়ে মননশক্তির ও কর্মশক্তির বিকাশ হয়, তাহা আলোচনা করিবার পূর্বে, 'মানুষ কী' তাহা বুঝিতে পারিলে, কাজটি সহজসাধ্য হইবে। তাই, আমরা উক্ত বিষয়ে এখন একটু আলোচনা করিব।

দ্বিতীয় পাঠ

মানুষের হাত ও পা যেন টেবিল বা চেয়ারের চারখানা পায়া। চতুষ্পদ জীবের দিকে চাহিয়া দেখ। মানুষ দুই পায়েই চলাফেরার কাজ সারিয়া নিতে পারে ; সমানের পা-দুখানাকে হাতে পরিণত করিয়া তাহার দ্বারা কত কাজ করে, ভাবিলে অবাক হইতে হয়। আর পাখিগুলি হাত-দুখানার সাহায্যে এরোপ্লেন সাজিয়া নীল আকাশে পরমানন্দে উড়িয়া বেড়ায়!!

প্রায় সর্বজীবের হাত-পা ব্যতীত সমস্ত শরীরখানা দুই ভাগে বিভক্ত—একটি মাথা, অপরটি ধড়। মাথাটি কর্তার বাড়ী, ধড়খানা তাঁহার কারখানা। বাড়ীতে কর্তা তাঁহার সর্বকর্মাধ্যক্ষ বুদ্ধিকে নিয়া বাস করেন। বুদ্ধির সঙ্গে থাকেন তাঁহার প্রধান কর্মচারী মন। মনের আবার আছেন দশজন ভৃত্য—জ্ঞানেন্দ্রিয় পাঁচ ও কর্মেন্দ্রিয় পাঁচ।

কারখানায় ইঞ্জিনিয়ার 'প্রাণ' অমিত বিক্রমে, অহর্নিশ, অবিরাম কার্যেরত থাকেন। সমগ্র দেহের—কর্তার বাড়ীর ও কারখানার সর্বপ্রকার স্থাপত্যকর্মে তাঁহার পূর্ণ অধিকার। তিনি ফুস্‌ফুস্ চালাইয়া ভিতরের দূষিত হাওয়া বাহির করেন এবং বিশুদ্ধ হাওয়া ভিতরে নেন ; কোন খাদ্যবস্তু মুখে পড়িলেই, নানা প্রকার ঔষধ প্রয়োগ করিয়া আশ্চর্য কৌশলে, তদ্‌দ্বারা মাথার চুল হইতে পায়ের নখ পর্যন্ত তৈয়ার করেন। সমগ্র দেহ নির্মাণে, পরিরক্ষণে ও জীর্ণসংস্কারে তাঁহাকে সর্বদা নিযুক্ত থাকিতে হয়। ভাল কাঠ পাইলে মিস্ত্রি যেমন ভাল ভাল আসবাব নির্মাণ করিতে পারে, ঠিক তেমনি পুষ্টিকর উত্তম খাদ্য পাইলে প্রাণ শক্ত ও সুন্দর শরীর গঠন করিয়া থাকে।

সর্বাধ্যক্ষ বুদ্ধি একস্থানে বসিয়াই তাঁহার কর্মচারী মনকে কর্তব্যে নিয়োজিত করেন। ..নর উপর তিন কাজের ভার। প্রথম কাজ, —মস্তকের কেশাগ্র হইতে পদনখাগ্র পর্যন্ত সর্বত্র ঘুরিয়া তথাকার সমস্ত সংবাদ নেওয়া ; দ্বিতীয় কাজ, —ভৃত্য পঞ্চজ্ঞানেন্দ্রিয়ের সাহায্যে বহির্জগতের সমস্ত অবস্থা পর্যবেক্ষণ করিয়া সংবাদ সংগ্রহ ; তৃতীয় কাজ, —বুদ্ধির নির্দেশ অনুযায়ী কর্মেন্দ্রিয় পাঁচটিকে কার্যে নিয়োগ।

নিজ প্রতিবেশী রাজ্যের অবস্থা সম্বন্ধে দূতগণ যদি সম্পূর্ণ সত্য সংবাদ সংগ্রহ করিয়া দিতে না পারে, তবে রাজা রাজ্যের মঙ্গলামঙ্গল বিষয়ে সুব্যবস্থা করিতে সমর্থ হন না।

অবিকল, সেইরূপ, বুদ্ধির কর্মচারী মন অন্তরের ও বাহিরের অবস্থা যত লক্ষ্য করিবার সুযোগ পায় এবং লক্ষ্য করিতে দক্ষ হয়, বুদ্ধিও ততই আত্মোন্নতির সুব্যবস্থা করিতে পারে। তাই বুদ্ধিকে অভিজ্ঞ এবং আত্মহিতরত করিবার জন্য মনকে সবল, দ্রুতগামী ও সূক্ষ্ম করিতে হইবে।

যদিও বুদ্ধিই সর্বকর্ম-সম্পাদক, তবুও আমরা আমাদের ভিতর মন ও প্রাণকেই সর্বত্র ক্রিয়াশীল দেখিতে পাই। বুদ্ধি যে কোথায় বসিয়া কি করেন, তাহার খবর বড় একটা জানা যায় না। কিন্তু বুদ্ধিকে শুদ্ধ রাখিতে না পারিলে মানবজীবনে উন্নতি অসম্ভব। জীবন কী, তাহার উন্নতিই বা কী, বুদ্ধি শুদ্ধ না হইলে এইসব কোন কথাই বুঝা যায় না। দেখিতেছ না—এখন মানুষের বহির্জগত বিষয়ে কত জ্ঞান বুদ্ধি হইয়াছে, বিজ্ঞানের কত উন্নতি হইয়াছে ; কিন্তু এই শিক্ষাভিমানী ও সভ্যতাভিমানী মনুষ্যগণ দল বাঁধিয়া একদল অপর দলের সঙ্গে পশুর মত কলহ ও কপট ব্যবহার করিতে বিন্দুমাত্র লজ্জাবোধ করে না। ইহার একমাত্র কারণ বুদ্ধির মলিনতা।

প্রাচীন ভারতে বুদ্ধিকে শুদ্ধ করিবার জন্য নানা উপায় অবলম্বন করা হইত এবং ত্রিসন্ধ্যা ভগবানের নিকট প্রার্থনা করা হইত, "ধিয়ো যো নঃ প্রচোদয়াৎ", ভগবান আমাদের বুদ্ধিকে পরিচালিত করুন।

মোটকথা, 'আমি' বলিতে চারটি জিনিষের সমাবেশ বুঝিতে হইবে ; দেহ, প্রাণ এবং মন ও বুদ্ধি। দেহ ও প্রাণের মিলনে এই বাহ্য স্থূল শরীর এবং মন ও বুদ্ধিতে মিলিয়া গঠিত সূক্ষ্ম শরীর। এই চারিটিকে কার্যোপযোগী করিতে হইবে। কিরূপে তাহা করা যায়, এখন সেই বিষয়ে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

তৃতীয় পাঠ

।। দেহ।।

দেহ সর্বাপেক্ষা সুপরিচিত ও প্রিয়বস্তু হইলেও, মানুষ নিজদেহ সম্বন্ধে অতি অল্পই জানে। অথচ শরীরের পূর্ণ স্বাস্থ্যের উপরই জীবনের সফলতা নির্ভর করে।

আমাদের দেহটি যেন ঠিক মোটর গাড়ীর খোল। তাহা দৃঢ় না হইলে গাড়ী চালান বিপজ্জনক। তাই সর্বাগ্রে আমাদের দেহটিকে দৃঢ় সবল ও কর্মপটু করিতে হইবে।

দেখা যায়, কাহারও কাহারও দেহে বল আছে কিন্তু দেহটি নরম। কাহারও বা দেহে বল আছে, দেহটি শক্তও বটে ; কিন্তু অভ্যাসের অভাবে লোকটা কর্মপটু নহে। তাই নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বনে দেহটি কার্যোপযোগী করিতে হইবে।

শরীর সবল করিবার উপায়—

১। সর্বাগ্রে কি করিলে শরীর সুস্থ ও সবল হয় এবং কেন দুর্বল ও রোগগ্রস্ত হয়, তাহা অভিজ্ঞ লোকের নিকট হইতে জানিয়া লও।

২। যাহা খাও তাহা হজম হয় কিনা সর্বদা ভালরূপে লক্ষ্য কর।

৩। মধ্যে মধ্যে দুই এক বেলা উপবাস করিয়া পাকযন্ত্রকে বিশ্রাম করিতে দাও।

৪। শ্রম কর।

শরীর দৃঢ় করিবার উপায়—

১। নিত্য খেলা ও ব্যায়াম কর। ব্যায়ামে শরীর শক্ত হয় এবং খেলায় ইচ্ছামত অঙ্গ চালনার ক্ষমতা হয়।

২। শ্রমজনক কাজ কর।

শরীর কর্মপটু করিবার উপায়—

১। দৃঢ় সংকল্প করিয়া সুনির্দিষ্ট কার্যক্রম অনুসরণ কর।

২। ভাল কাজ করিবার সুযোগ কখন এড়াইয়া চলিও না।

৩। নিজের কাজের জন্য যতদূর সম্ভব চাকরের উপর নির্ভর করিও না।

৪। সর্বপ্রকার কাজ শিখিবার চেষ্টা কর।

৫। যে কোনও কাজ উপস্থিত হইলে, তাহাতে হাত দিতে যেন ইতস্ততঃ করিতে না হয়। তোমরা হইবে ঠিক যেন এক-একখানা “খাপ খোলা তলোয়ার”।

।। প্রাণ ।।

জীব যে শক্তির দ্বারা শরীরের ও মনের সকল কার্য নির্বাহ করে তাহাই প্রাণ। দেহে রক্তসঞ্চালন, খাদ্য পরিপাক, দেহের পুষ্টি এবং চিন্তা প্রভৃতি সকল প্রকার কাজই আমরা প্রাণশক্তির সাহায্যে করিয়া থাকি। বৈদিক সমাজে সকল বালককেই অতি অল্প বয়স হইতে প্রাণ-সংযম শিক্ষা দেওয়া হইত। আজকাল ধর্ম সম্বন্ধে অতিশয় ভ্রান্ত ধারণা হেতু, প্রাণ-সংযম কেবল ধর্মসাধকদের কর্তব্য মনে করিয়া, তাহা পরিত্যক্ত হইয়াছে। কিন্তু মানুষ মাত্রেরই প্রাণ-সংযম শিক্ষা করা একান্ত কর্তব্য।

চঞ্চল মনকে স্থির করিতে প্রাণ-শক্তির প্রয়োগ একটি উত্তম উপায়। প্রাণই মনের প্রেরণাদাতা। প্রাণশক্তির ইচ্ছানুযায়ী প্রয়োগ একটু মাত্র শিখিলে, জীবনের প্রতি কাজেই তাহার সুফল প্রত্যক্ষ অনুভব করা যায়।

স্বামী বিবেকানন্দ-প্রণীত ‘রাজযোগ’ গ্রন্থখানি কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তির সহায়তায় পাঠ করিলে প্রাণ সম্পর্কে অনেক তথ্য জানিতে পারিবে।

প্রাণ-সংযম সম্পর্কে কয়েকটি কথা—

১। ভুক্ত বস্তুকে জীর্ণ করিয়া প্রাণ কি প্রকারে দেহে বলরূপে আত্মপ্রকাশ করে, তাহা ভাল করিয়া বুঝিবার চেষ্টা কর।

২। পদনখাগ্র হইতে কেশাগ্র পর্যন্ত সর্বত্র প্রাণ কিভাবে অবিরাম কাজ করে, তাহার সম্বন্ধে সচেতন হও।

৩। তালে তালে শ্বাস ফেলা অভ্যাস করিবে। পড়িবার বা কোনও বিষয়ে চিন্তা কবিবার পূর্বে দুই-চারি মিনিট তালে তালে শ্বাস ফেলিলে, ঐ বিষয়ে সহজে মন বসে।

৪। দেহ-মনে উত্তেজনা উপস্থিত হইলেই প্রাণশক্তি বৃথা ক্ষয় হয়। তাই সর্বাবস্থায় অনুত্তেজিত ও শান্ত থাকিবার অভ্যাস কর।

।।মন।।

মানুষের মনে অসীম শক্তি আছে। যাঁহারা এই শক্তি সংহত ও একাগ্র করিতে পারেন, তাঁহারাই জগতে প্রতিভাবান বলিয়া খ্যাতিলাভ করেন। সংহত করিতে না পারিলে এই শক্তি ক্ষয় হইয়া যায়। জীবনযুদ্ধে জয়ী হইবার জন্য জন্মজন্মান্তরসঞ্চিত তোমাদের অন্তহীন শক্তিভাণ্ডারের সন্ধান কর। প্রবল উৎসাহে, অদম্য অধ্যবসায়ে একবার মনকে আয়ত্তে আনিতে পারিলে তোমাদের অসাধ্য কিছুই থাকিবে না।

মন অত্যন্ত চঞ্চল ও একগুঁয়ে। সে সারাদিন ছুটাছুটি করে এবং যেদিকে ঝুঁকিয়া পড়ে সেদিক হইতে তাহাকে ফিরান দুষ্কর হয়। আবার তাহাকে সৎচিন্তায় নিযুক্ত রাখিতে রাখিতে, যখন সে ঐদিকে ঝুঁকিয়া পড়ে তখন জীবনটিকে মহৎ করিয়া তোলে।

তোমাদের যে দুর্বার মনঃশক্তি আছে, একবার উহার সম্বন্ধে সচেতন হও। মনকে ঠিক পথে চালাবার জন্য নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন কর।

১। মনকে সর্বদা সদালোচনায় নিযুক্ত রাখ।

২। ছোট বড় সকল কাজ দেবাপূজা জ্ঞানে পরমযত্নে সুসম্পাদিত করিবে। খাটিয়া নিন্দাভাজন হওয়ার মতো বোকামী আর কি আছে! অতএব ছোট বড় সকল কাজ এমন সাবধানে করিবে, যেন কেহ নিন্দা করিবার সুযোগ না পায়।

৩। "ছাত্রাণাং অধ্যয়নং তপঃ"—অতএব পড়াশোনায় যেন কোন ত্রূটি না হয়।

৪। সকল মানুষকে আত্মীয় জ্ঞান কর, সকল দেশকে জন্মভূমিবৎ ভালবাস, সকল ধর্মকে শ্রদ্ধা কর।

৫। মন আমার ভৃত্য, আমি মনের কর্তা, এই জ্ঞান দৃঢ় রাখিয়া মনকে সহজে উত্তেজিত হইতে দিও না। মনের কোমলতা, ভাবুকতা যেন কখনও প্রকাশ না পায়।

৬। ভগবানের ও মহাপুরুষ-জীবনের সৌন্দর্য, মাধুর্য ও ঐশ্বর্য চিন্তায় মন শুদ্ধ, প্রসন্ন, একাগ্র এবং সবল হয়।

।। বুদ্ধি।।

বহু অভিজ্ঞতার দ্বারা পরিপুষ্ট বিচারশক্তিকে বুদ্ধি বলে। মানুষের সকল উন্নতির মূল—তীক্ষ্ণ বুদ্ধি। সকল অবনতির কারণ বুদ্ধির অভাব। যাহার বুদ্ধি যত বিকশিত, তাহার কাজ তত সুন্দর ও মঙ্গলজনক হইয়া থাকে। বুদ্ধিবিকাশের জন্যই শিক্ষার এত আয়োজন।

বুদ্ধিকে শুদ্ধ রাখিবার উপায় অবলম্বন না করিয়া উহাকে শুধু বাড়িতে দিলে, মানুষের অশেষ অমঙ্গলই হইয়া থাকে। বর্তমানে মানুষের বুদ্ধি বেশ বাড়িয়াছে সন্দেহ নাই, কিন্তু উহা শুদ্ধ নহে ; নিজের মঙ্গল, জাতির মঙ্গল কিরূপে হয় তাহা এই অশুদ্ধ বুদ্ধির দ্বারা জানা যায় না।

বুদ্ধির বিকাশ যেমন আবশ্যক, উহাকে উত্তরোত্তর শুদ্ধ করিয়া তোলাও তেমন আরও বেশী প্রয়োজন। কিন্তু এই সাধন বড় সহজ ব্যাপার নহে। শিক্ষার সঙ্গে সঙ্গে বুদ্ধিকে নির্মল রাখিবার সর্ববিধ উপায় অবলম্বন করা উচিত। মনে রাখিও, যে-বুদ্ধি মানুষের স্থায়ী মঙ্গলসাধন করিতে পারে না, সেই বুদ্ধি বুদ্ধিই নহে।

ভারতীয় আত্মবিজ্ঞানবিদ্‌গণ যুগ-যুগান্তর নিরন্তর গভীর গবেষণা করিয়া জীবের আদি-মধ্য-অন্ত, বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে, সুনিশ্চিতভাবে, আবিষ্কার করিয়াছেন। তাহার মধ্যে অত্যন্ত আবশ্যকীয় কতকগুলি বিষয় জানা না থাকিলে, মানববুদ্ধি নিজের হিতাহিত সম্বন্ধে কর্তব্য নির্ণয় করিতে পারে না।

যে মানবাত্মার জন্য বর্তমান কালে বিষয়ভোগের এত বিরাট আয়োজন, তাহার সম্বন্ধে আধুনিক সভ্যজগৎ কোন খবর রাখে না। ইহার ফলে জগতে দুশ্চিন্তা ও অশান্তির অন্ত নাই। সেই জ্ঞাতব্য বিষয়গুলির সারমর্ম অতি সংক্ষেপে নিম্নে দেওয়া হইতেছে।

১। এই জগতের রূপ-রসাদি ভোগ করিবার জন্য প্রত্যেক জীব অসংখ্যবার এক দেহ নষ্ট হইলে আর এক দেহ নির্মাণ করে।

২। পূর্ব পূর্ব জীবনের অভিজ্ঞতা অনুসারে পরবর্তী জীবনের দেহ মন গঠিত হয়, এবং তদ্দ্বারা জীব নিজ কৃতকর্মের ফল ভোগ করে।

৩। জীবের যখন মৃত্যু হয় তখন তাহার স্থূল শরীরটি মাত্র নষ্ট হয় ; সূক্ষ্ম শরীরে সমস্ত শুভাশুভ সংস্কার সঞ্চিত থাকে। সেই সব সংস্কারকে লোকে 'অদৃষ্ট' বা 'কপালের লেখা' বলে।

৪। জীব ইচ্ছা করিয়াই কর্ম করে এবং কর্মের ফল ভোগ করিতে বাধ্য হয়।

৫। সে কর্মরহস্য বুঝিয়া চেষ্টা করিলে নিজ কৃতদুষ্কর্মের দুর্ভোগ এড়াইতেও পারে।

মোটকথা, শরীরিক-মানসিক কর্মের ফলাফল বিষয়ে স্পষ্ট ধারণা এবং আত্মহিতকর কর্ম ও চিন্তায় অভ্যস্ত হওয়াই শিক্ষার উদ্দেশ্য এবং উহাই বুদ্ধির পরিচায়ক।

নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করিলে এই বিষয়ে যথেষ্ট উপকার হইবে।

১। আদর্শ জীবন গঠন করিবার প্রবল উৎসাহই উন্নতির মূল কারণ। তজ্জন্য মহাপুরুষদের জীবনাদর্শ আলোচনা কর। স্বামী বিবেকান্দের গ্রন্থাবলী এই বিষয়ে বিশেষ সহায়ক।

২। কাজ না করিলে বুদ্ধি মার্জিত হয় না। তাই যতদূর সম্ভব, নানা প্রকার কাজ শেখ।

ঘরবাড়ী সাজাইয়া রাখা, ফলফুলের বাগান করা, সঙ্গীতচর্চা, সাহিত্য আলোচনা, চিত্রাঙ্কন প্রভৃতি কাজে উৎসাহিত হও।

৩। মনে দৃঢ় সঙ্কল্প রাখ,—আমি পরমুখাপেক্ষী হইব না, সর্ববিষয়ে স্বাধীনভাবে থাকিবার চেষ্টা করিব।

৪। বিশেষ বিচার না করিয়া কোনও বিষয়ে ঝুঁকিয়া পড়িও না। কাজ, মানুষ, মত, খাদ্য ইত্যাদি বিষয়ে বিচার-হীন রাগদ্বেষ বড়ই ক্ষতিকর।

৫। দৃঢ় সংকল্প কর, আমি কাহারও অনিষ্ট করিব না, এমন কি, যে আমার সঙ্গে শত্রুতা করিবে, আমি তাহারও উপকার করিব।

৬। ভগবানের তত্ত্ব বুঝিয়া তাঁহার উপাসনা, বুদ্ধি শুদ্ধ করিবার সর্বোত্তম উপায়।

পরিশেষে বুদ্ধি সম্বন্ধে একটি বিশেষ জরুরী কথা তোমরা জানিয়া রাখ। একটি সর্বজ্ঞবুদ্ধি এই সমগ্র সৃষ্টি চালাইতেছে, তোমাদের ব্যক্তিগত বুদ্ধি তাহারই ক্ষুদ্র অংশমাত্র। তীব্র ইচ্ছাবলে, এই ক্ষুদ্র বুদ্ধিকে পূর্ণ বুদ্ধির সহিত যুক্ত করিতে হইবে। তাহা হইলে এই ক্ষুদ্র বুদ্ধিতেই সেই মহাবুদ্ধির বিকাশ হইবে।

নিত্য প্রার্থনা কর, 'ভগবান্ যেন আমাদের বুদ্ধিকে সত্য পথে পরিচালন করেন।'

উপসংহার

শরীর, প্রাণ, মন ও বুদ্ধির সমভাবে প্রকাশই প্রকৃত শিক্ষা—এক কথায় ইহাই মানুষের আত্মবিকাশ। যাহার এইরূপ শিক্ষালাভের সুযোগ হইয়াছে, অর্থাৎ যে ব্যক্তি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী, যে যথার্থই প্রাণবান্, মননশীল ও বুদ্ধিমান তাহাকেই আমরা ঠিক ঠিক শিক্ষিত ও সভ্য বলিব। আর একটি জিনিষ লক্ষ্য করিবার যে, এইরূপ শিক্ষিত ব্যক্তিরই সুখ-দুঃখের অনুভূতি এবং সৌন্দর্যবোধ প্রবল হয়। এইরূপ অনুভূতিশীল ও সূক্ষ্মবোধসম্পন্ন মানুষের সংখ্যা যে সমাজে যত অধিক, সেই সমাজই তত বেশী সভ্য সমাজ। এ-সম্পর্কে তোমাদের কাছে অনুরোধ যে, এই সৌন্দর্যবোধশক্তিকে জাগ্রত করিবার দিকেও তোমরা ছাত্রজীবন হইতে দৃষ্টি রাখিলে উহার উৎকর্ষ তোমাদের জীবনে অবশ্যই দেখা দিবে।

নিজে পরিশ্রম করিয়া সৌন্দর্য সৃষ্টির অভ্যাস না করিলে মুখস্থ করা কথায় সৌন্দর্যবোধের বিকাশ হয় না। নিজের পরিশ্রমে, নিজের চারিদিকে সৌন্দর্য সৃষ্টির অভ্যাস আমাদের দেশে খুব জরুরী প্রয়োজন। যে হাতে কাজ করিতে জানে না, অনিচ্ছায় ও অশোভন অসুন্দর ব্যবস্থা তাহাকে সহ্য করিতে হয় ; তাহাতে ক্রমে বোধশক্তির লোপ পায়। কয়েকটি নিয়মও এ-বিষয়ে অনুসরণ করা যাইতে পারে।

১। গীতা ও উপনিষদ্ হইতে মাধুর্যময় উদ্দীপক মন্ত্রগুলি অর্থবোধসহ কণ্ঠস্থ রাখ এবং নিয়মিত আবৃত্তি কর।

২। মহাপুরুষদের চরিত্রের সৌন্দর্য ও মাধুর্য নিয়মিত পাঠ ও আলোচনা কর।

৩। সাহিত্যচর্চা, সঙ্গীত, চিত্রাঙ্কন প্রভৃতি বিদ্যায় আকৃষ্ট হও এবং সাধ্যানুযায়ী শিক্ষা কর।

৪। ঘর, বাড়ী, ছাত্রাবাস, বিদ্যালয়-ভবন ও উদ্যানের সৌন্দর্যবৃদ্ধি সম্বন্ধে সচেষ্ট হও।

৫। উৎসব-অনুষ্ঠানাদি নিজেরা আয়োজন কর।

৬। মধ্যে মধ্যে সুন্দর স্থানে ভ্রমণ এবং ঐতিহাসিক স্মৃতিস্থল ও তীর্থভূমি পরিদর্শন বিশেষ কল্যাণকর।

উপসংহারে আর একটি অত্যন্ত জরুরী কথা তোমাদের কাছে প্রকাশ করা প্রয়োজন। দেখ, পৃথিবীর সর্বত্রই দল, মত, দেহের রং, ভাষা, পরিচ্ছদ ও আচারের বৈষম্য নিয়া মানুষ কলহে মত্ত হইয়া আছে। পরিতাপের বিষয় যে, এই বিবাদময় অধর্মকেই আবার লোকে 'ধর্ম' মনে করিয়া থাকে। আধুনিকগণ তাই 'ধর্মের' নামে শিহরিয়া উঠেন। মানুষ জানে না যে এক আত্মাই সকল দেহে থাকিয়া সুখ-দুঃখ ভোগ করিতেছেন। সর্বজীবের হৃদয়ে অধিষ্ঠিত এই সমষ্টি আত্মা বা পরমাত্মার মহিমা উপলব্ধি করিতে তোমরা এখন হইতে যত্নশীল হও, আত্মসাম্যবাদে উদ্বুদ্ধ হইয়া ওঠ। জানিও ইহাই রাষ্ট্রের, সমাজের ও ব্যক্তিজীবনের সকল নীতির—এক কথায় সভ্যতার ভিত্তি।

জীবের ভিতর চৈতন্যরূপে ভগবানের শক্তি আছে। কোন কোন কাজে সেই শক্তির বিকাশ হয়, আবার কোন কোন কাজে উহা প্রসুপ্ত হয়। ঐ চৈতন্য শক্তির বিকাশে জীবের সুখ ও উহার হ্রাসে জীবের দুঃখ হইয়া থাকে। সুখপ্রদ কর্মকে পুণ্য এবং দুঃখপ্রদ কর্মকে পাপ বলে।

অতএব নিজ জীবনটি এমনভাবে নিয়ন্ত্রিত কর যেন তোমার কৃতকর্ম তোমাকে দুঃখী না করিয়া সুখের পথে লইয়া যায়। এইরূপে তোমরা নিজেরা সুখী হও এবং সকলকে সুখী কর।

পরিশিষ্ট

।। পাঠ্যাভ্যাস।।

১। যে ভাষা শিখিতেছ, তাহার ব্যাকরণের দিকে তীক্ষ্ম দৃষ্টি রাখিবে।

২। পড়াশোনার উদ্দেশ্য জ্ঞানলাভ, শুধু পরীক্ষা পাশ নহে, —সর্বদা মনে রাখিও।

৩। অন্যের সঙ্গে ভাব-বিনিময়ের উপায় ভাষা ; বিদেশীদের সঙ্গে মিশিবার জন্য ইংরাজী ভাষা এবং সর্বভারতীয়দের সঙ্গে ভাব-বিনিময়ের জন্য হিন্দী ভাষা শেখ।

৪। মানবজাতির আদি ভাষা এবং ভারত-সংস্কৃতির কোষাগারস্বরূপ সংস্কৃত ভাষা শিক্ষা করা অত্যাবশ্যক।

চাণক্যশ্লোক মুখস্থ কর। সুন্দর ছন্দে রচিত দুই একটি সংস্কৃত স্তোত্র আবৃত্তি করিতে শেখ।

।। ধর্মশিক্ষা।।

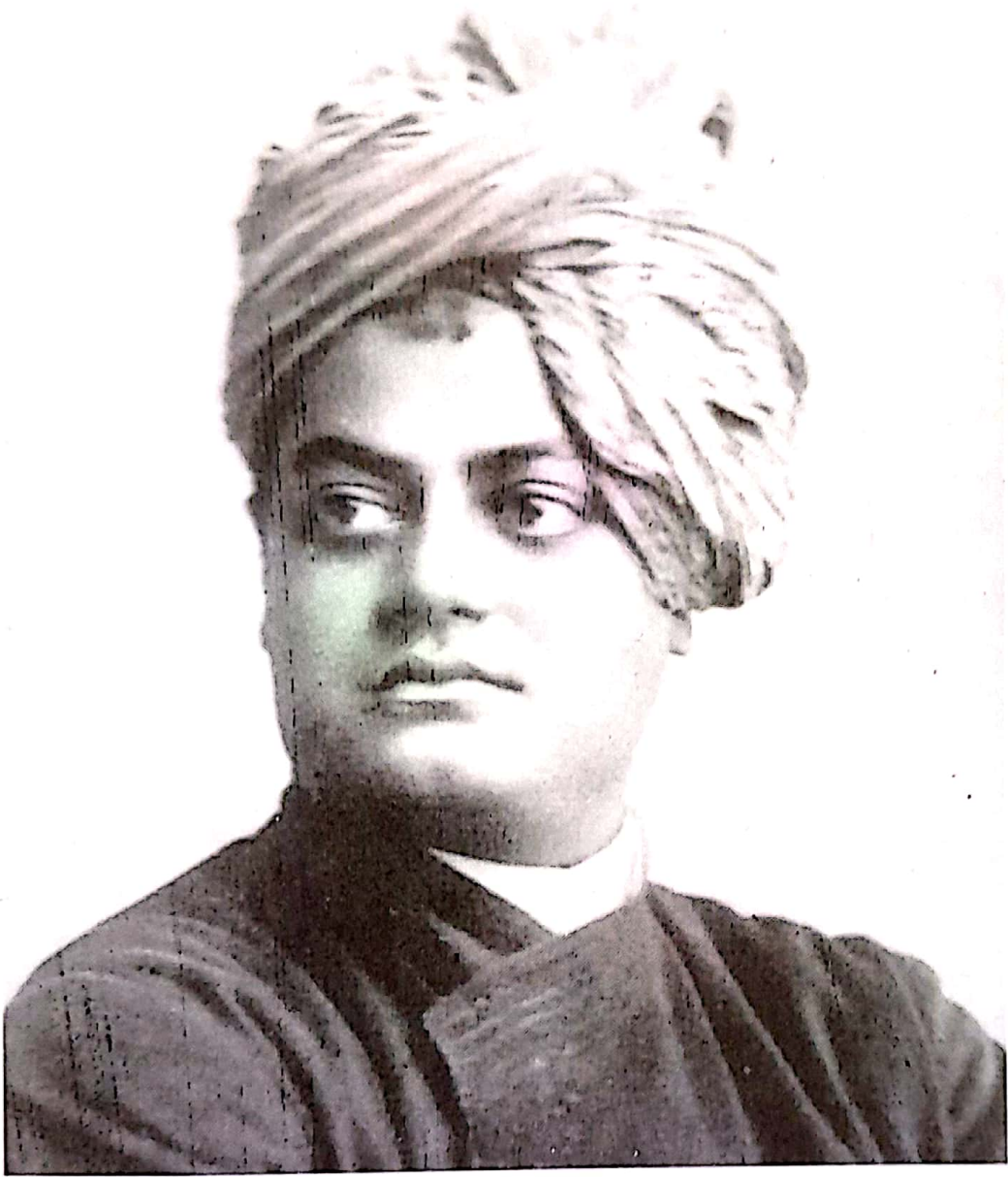
ধর্ম সম্বন্ধে আচার্য স্বামী বিবেকানন্দের নিম্নলিখিত দুইটি বাণী সর্বদা স্মরণ করিও।

১। "Religion is being and becoming"—অর্থাৎ, কোন একটি আদর্শ সম্মুখে রাখিয়া, চেষ্টা করিতে করিতে সেইরূপ হইয়া যাওয়াই ধর্ম।

২। "Religion is the manifestation of the divinity already in man."—অর্থাৎ মানুষের ভিতর যে দেবত্ব আছে, তাহার বিকাশ করাই ধর্ম।

ধর্ম সাধনার উপায়কেই 'ধর্ম' মনে করিয়া, তাহা লইয়া দল বাঁধিয়া পরস্পর কলহ করা ধর্ম নহে।

কোন মত মানা-ই ধর্ম নহে, যে কোন মত অবলম্বনে আদর্শ জীবন গঠন করাই ধর্ম।

।। ওঁ শ্রীরামকৃষ্ণার্পণমস্তু।।

নমঃ শ্রীযতিরাজায় বিবেকানন্দ সূরয়ে।
সচ্চিদ্ সুখস্বরূপায় স্বামিনে তাপহারিণে।।

সারদাপীঠ—প্রকাশিত পুস্তকাবলী

স্বামী বীরেশ্বরানন্দ—প্রণীত ঃ

- ধর্ম ও ধর্মজীবন ৬.০০

স্বামী তেজসানন্দ—প্রণীত ঃ

- রামকৃষ্ণ সঙঘ আদর্শ ও ইতিহাস ৬.০০

স্বামী প্রেমেশানন্দ—প্রণীত ঃ

- আত্মবিকাশ ৬.০০

অন্যান্য পুস্তক ঃ

- প্রার্থনা ও সঙ্গীত ২০.০০
- শ্রীরামকৃষ্ণের উপদেশ ৬.০০
- শ্রীশ্রীমায়ের উপদেশ ৬.০০
- স্বামীজীর উপদেশ ৬.০০
- আরাত্রিক ভজন (বেলুড় মঠে গীত) ২.০০

প্রাপ্তিস্থান ঃ

রামকৃষ্ণ মিশন সারদাপীঠ, বেলুড়মঠ (হাওড়া), পিন-৭১১ ২০২
উদ্বোধন কার্যালয়, ১ উদ্বোধন লেন, কলিকাতা-৭০০ ০০৩
ও রামকৃষ্ণ মিশনের অন্যান্য পুস্তক বিক্রয়কেন্দ্র।

মূল্য ৬.০০ টাকা।